**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 54**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Skok v daljino**

**Cilj: izboljšati skočnost, tehniko skoka v daljino**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

V spletni učilnici še vedno lahko odgovarjate na moja vprašanja, rešite športno uganko in športni kviz. Kot verjetno vidite, sem vam tudi podaljšal rok (datum) za odgovore.

Tokrat sem vam dodal zanimivo športno-gimnastično abecedo. Preizkusite se, mogoče tudi tekmujete z ostalimi družinskimi člani. Pa ne pozabite na kakšno fotografijo, kot povratno informacijo. Obilo užitkov, pa ne pretiravajte, da ne pride do poškodb.

Bodite pozorni na spletni strani šole, pod rubriko Delo na domu, na interesno dejavnost Odbojka in Planinstvo.

Kaj bomo danes delali?

Nadaljevali bi z atletiko. In sicer bi prešli s pohodov in tekov na tehnične discipline. To so skoki in meti. Začeli bi s skoki.

**SKOK V DALJINO**

Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.

**ZALET**

* Dolžino zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušenost. Velja naslednje:
* na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
* z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik si zapomni mesto, kamor si postavil odrivno nogo;
* temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
* ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali;
* število stopal si moraš zapomniti.

**ODRIV**

* aktivna postavitev stopala odrivne noge na tla oziroma desko;
* temu sledi  hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
* odriv je usmerjen naprej in gor.

**LET**

* nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej;
* priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej

**DOSKOK**

* nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bliže idealni krivulji leta;
* ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).

Poznamo različne tehnike skoka v daljino: prirodna tehnika- tehnika korak in pol, tehnika z visenjem, koračna tehnika.

Skok ni veljaven, če tekmovalec stopi na  ali prestopi črto, ki omejuje mesto odriva.

Pri merjenju dolžine skoka se upošteva zadnji dotik skakalca v doskočišču (peta, če doskoči na nogi oz. roka, če pade nazaj in se ujame na roki).



**POTEK VADBE (vadbo izvedeš zunaj – dvorišče, travnik, gozd, zelenica okoli hiše)**

**Mogoče še namig. Ko smo mi bili mladi, smo skakali čez potok. Vsi smo preživeli. Pazili smo, da ni bil potok preširok, da ni bila voda pregloboka in da nismo bili sami. Pozorni smo bili tudi, da nam ni pri odrivu zdrsnilo. Upoštevajte vsa ta naša navodila in zadeva bo varna.**

**OGREVANJE**

Ogrevanje začneš s 5 minutnim lahkotnim tekom. Nato izvajaš vaje atletske abecede:

* nizki skiping,
* srednji skiping,
* visoki skiping,
* hopsanje,
* tek s poudarjenim odrivom,
* striženje,
* grabljenje.

Vaje specialnega ogrevanja:

* 3 vaje kroženja,
* 3 vaje zamahovanje,
* izpadni korak naprej in vstran.

Vaje za stabilizacijo (10 ponovitev):

* sklece,
* trebušnjaki,
* počepi,
* vaje za hrbet.

**GLAVNI DEL (vsako vajo ponoviš 3-krat)**

* skok v daljino z mesta s sonožnim odrivom,
* peteroskok z mesta s sonožnim odrivom,
* aritmično hopsanje,
* globinski skoki (s stopnic, škatle, stola,…),
* skoki v daljino z omejenim zaletom (8 hodnih korakov),
* skoki v daljino z omejenim zaletom (12 hodnih korakov).

**SKLEPNI DEL**

Naredi vaje za sproščanje (sed steni z nogami na steni). Izvedi kroženja z glavo, (2x) v vsako smer.

RAZTEZNE VAJE: 2X30 sekund (sprednja, zadnja stegenska mišica, meča)

Oglejte si ta video. Vsebina je – poskoki s kolebnico (skočnost). Izvajajte po želji, prostovoljno. Mogoče za tiste, ki želijo nekaj več.

<https://www.youtube.com/watch?v=X4uPPtiiXIU&fbclid=IwAR0HH2D8EZi4ziUdzINs0z2aILkKPdcacdGFWzP07YTj4fURFQNdKE1BU04>

Opombe:

Vse aktivnosti naj izvajajo po priporočilih NIJZ.

Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………